

ПРОЛЕТАРИ ВСІХ КРАЇН, ЄДНАЙТЕСЯ!



НАШЕ ЖИТТЯ

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА
В ЛИПНІ 1967 РОКУ

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО ПРАВЛІННЯ
УКРАЇНСЬКОГО ТОВАРИСТВА ГЛУХИХ

ВИХОДИТЬ
ЩОСУБОТИ

№ 31 (827) | Субота, 30 липня 1983 року | Ціна 2 коп.

П'ЯТИРІЧКА: РІК ТРЕТИЙ

ЗА НОВОЮ ТЕХНОЛОГІЄЮ

На Лубенському учищовому виробничому підприємстві внесено зміни у державний стандарт пошиття чоловічих курток.

В результаті цього спростилася технологія виготовлення утеплювальної підкладки, обробки плечових швів, прикріплення товарних ярликів. Наприклад, досі картонні ярлики вшивалися разом з підбортами і при подальшій обробці куртки часто відривалися. Доводилося щоміні до датково пришивати 25–30 штук. За нашою пропозицією ярлики стали пришивать разом із запасним гудзиком і тепер вони ніколи не губляться.

Нова технологія дала можливість відчутно знизити собівартість виробів, їх трудомісткість, зменшила використання ниток, відільни та трьох працівників. При цьому продуктивність праці швачок-мотристик зросла майже на два процента.

Першими освоїли випуск курток за новою технологією члени бригад Віри Іванівни Лакіш та Олександри Максимівни Хоменко.

О. ДАВИДЕНКО,
інженер по якості
Лубенського УВП.
Полтавська область.

ЗА ЗВАННЯ КОМУНІСТИЧНОЇ

І. Ф. Мазейна ось уже двадцять три роки працює в швейному цеху Одеського виробничого об'єднання «Електрик».

Інна Федорівна розповідає:

— Професія цікава тоді, коли про неї багато знаєш, коли постійно вдосконалюеш свої знання, навички.

І справді, той, хто бачив її в повсякденній праці, той, безперечно, зробить висновок: це людина, з якої беруть приклад, у якої можна навчитися майстерності.

Про це свідчить і той факт, що І. Ф. Мазейна щорічно підтверджує звання ударниці комуністичної праці.

Багато сил і енергії віддала Інна Федорівна навчанню молодих спеціалістів. За високі трудові досягнення передовій швачці присвоєно звання «Відмінник соціалістичного змагання УРСР».

П'ять років тому І. Ф. Мазейна стала змінним майстром. Колектив, який вона очолює, добивається високих показників у соціалі-

тичному змаганні, всі його члени беруть участь у русі за комуністичне ставлення до праці.

Найближчими помічниками майстра є комсомолка Валентина Буряк, швачкимотористки Марія Оборочан, Ольга Голованова, які виконують норми виробітку на 120–130 процентів.

Нині колектив бореться за присвоєння йому звання «Зміна комуністичної праці».

В. ПИЛИПЕНКО.
м. Одеса.



Щойно закінчилася трудова зміна, а бригадир пакувальної дільниці Запорізького УВП В. А. Процай (на знімку друга ліворуч) зібрала своїх товаришів по праці І. В. Смирнову, Л. О. Шиманську та Н. І. Слинченко, щоб розповісти про досягнуті результати, а також наміти завдання на наступний день.

Фото Й. МІНДЕЛЯ.

НАДОЯМ ЗРОСТАТИ

П. І. Авдієнко добре знає не тільки в колгоспі «40 років Жовтня» Волноваського району, але і в інших господарствах району.

Доярка, котра віддала своїй нелегкій, але улюбленій справі ось уже 37 років, — мастер своєї справи. З року в рік вона добивається вагомих трудових показників.

У червні місяці, наприклад, вона одержала від кожної з двадцяти п'яти закріплених за нею корів по 337 кілограмів молока. Середньодобовий надій в цей період становив понад десять кілограмів.

Поліна Іванівна вважає, що досягнутий успіх — не межа. Головне — і взимку, і влітку, — щоб тварини одержували необхідні корми, стараний догляд і утримання.

Для годівлі доярка використовує якісний минулорічний силос, а також суміш люцерни та солом'яної січки.

Люцерни припадає на кожну голову менше, оскільки тварини переїдають на вініс, зате січки дає вволю. Поїдають її корови добре. Солома стала доповненням у літньому раціоні до зеленої маси. Добова норма на кожну голову становить 50 кілограмів. В основному — це кукурудза та люцерна.

Поліна Іванівна тому й розраховує в найближчий час значно підвищити добові надії і довести їх до 15–16 кілограмів.

При однакових кормах та інших рівних можливостях успіх справи вирішує і міцна дисципліна, і добровісне ставлення тваринників до виконання своїх обов'язків.

Яскравий приклад у цьому подає тваринникам колгоспу передовик сільського господарства, член УТОГ П. І. Авдієнко.

В. КРУГЛЯК.

Донецька область.

ЗАВТРА — ДЕНЬ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКОГО ФЛОТУ СРСР

НА ВАРТІ МОРСЬКИХ РУБЕЖІВ

Наша Батьківщина — велика океанська держава. Її територію омивають води дванадцяти морів і двох океанів. Майже три четверті загальногодовжини кордонів Радянського Союзу — морські, а це більш як 40 тисяч кілометрів.

У нашого флоту воїстину геройчний родовід, славні традиції. Революційні моряки взяли активну участь у Великій Жовтневій соціалістичній революції. Вони підійшли з пітерськими робітниками йшли на штурм Зимового, в роки громили силу контреволюції, відбивали іноземну інтервенцію. Імена А. Железнякова і Б. Любимова, М. Маркіна і М. Мартинова, О. Мокроусова і П. Хохрякова та багатьох інших моряків революції ніколи не померкнуть у пам'яті вдячних нащадків. Радянський народ завжди захоплюватиметься від-

даністю цих людей справи комунізму, їх неймовірною відвагою і мужністю.

Великий внесок у створення радянського флоту зробив Х з'їзд партії (1921 р.), який прийняв з ініціативи В. І. Леніна рішення по «відродженню і зміцненню Червоного військового Флоту», і V з'їзд РКСМ (1922 р.), який проголосив шефство комсомолу над флотом. У двадцяті і тридцяті роки було зміцнено Балтійський флот, відновлено Чорноморський, створено Північний і Тихоокеанський флоти.

На 1941 рік наш ВМФ налічував у своєму складі близько 1.000 бойових кораблів різних класів, понад 2.500 літаків і 260 берего-вих батарей, укомплектовані добре підготовленим особовим складом.

Кораблі, частини і з'єднання флотів, заздалегідь приведені у повну бойову

ПО РІДНІЙ КРАЇНІ

МІСТ ЧЕРЕЗ ДВІ РІЧКИ

Завершено будівництво найбільшого моста на Читинській ділянці Байкало-Амурської магістралі. Злагоджено і чітко поставляли мостовикам необхідні матеріали і конструкції суміжники, ударні працівники на відсипці полотна механізатори. Прольоти моста, які з доброю якістю змонтувала бригада А. Краснікова з тресту «Мостобуд-10», з'єднали береги одразу двох річок Ікаб'ї і Бурунтукану.

ВЧАТЬСЯ РОБИТИ РОБОТИВ

обслуговують його в півтора раза менше хіміків: основними технологічними процесами тут управляють комп'ютери.

ПЕРШІ У КАЛУЗІ

Перший у країні факультет «Роботи і робототехнічні системи» відкрито в Білоруському політехнічному інституті. Він широку випускатиме 300 інженерів чотирьох спеціальностей, які мають створювати автоматизовані, практично безлюдні цехи, розробляти і втілювати в металі промислові маніпулятори.

ЮВІЛЕЙНИЙ «ІЖ»

Двомільйонна малолітражка зійшла з конвеєра Іжевського автозаводу. Нею став створений на базі «Москвича» автомобіль «Іжкомбі». Для випуску першого мільйона легкових автомобілів підприємству потрібно було одинадцять років, а другого — рівно вдвічі менше.

ЛІСТ У 2023 РІК

Архітектурну композицію частина 50-річчя «Уралмаша» відкрита в центрі робітничого містечка. Створена методом народної будови, вона з'єднала площу першої п'ятирічки з новим Палацом культури і мальовничим бульваром. На гранітних стелах — барельєфи десяти орденів, якими відзначено трудову доблесть уральських машинобудівників у воєнні і мирні роки. Біля підніжжя монумента, в землю закладено капсулу з листом до уралмашівців 2033 року, коли підприємство святкуватиме столітній ювілей.

ПРАВОФЛАНГОВІ

У колгоспі імені Леніна Стрийського району, щороку мають достатній запас кормів для громадського тваринництва.

Старанно працюють цього року на їх заготівлі члени Товариства Є. Гузир, М. Гажбір, Ф. Гриб, П. Щит, М. Шоп'як, О. Барткевич.

Щодня в господарстві піділлються підсумки соціалістичного змагання за минулій день, визначаються і заохочуються переможці. Найчастіше першість отримують кращі члени УТОГ Марія Кухар та Микола Сидор.

Завдяки сумлінності всіх кормозаготівельників, в тому числі й нечуючих трудівни-

ків, у колгоспі вже заготовлено в достатній кількості сіна з трав первого укусу, сінажу, силосу, трав'яного борошна.

Члени УТОГ не тільки по-ударному трудаються на заготівлі кормів. Вони — правофлангові змагання на своїх основних ділянках роботи. Іх портрети занесені на колгоспну Дошку Пошани та Стрийського будинку культури.

Значну допомогу сільським трудівникам у заготівлі кормів подають шефи — глухі робітники Стрийської фабрики гумового взуття.

Р. ЗБОРИВСЬКИЙ.
Львівська область.

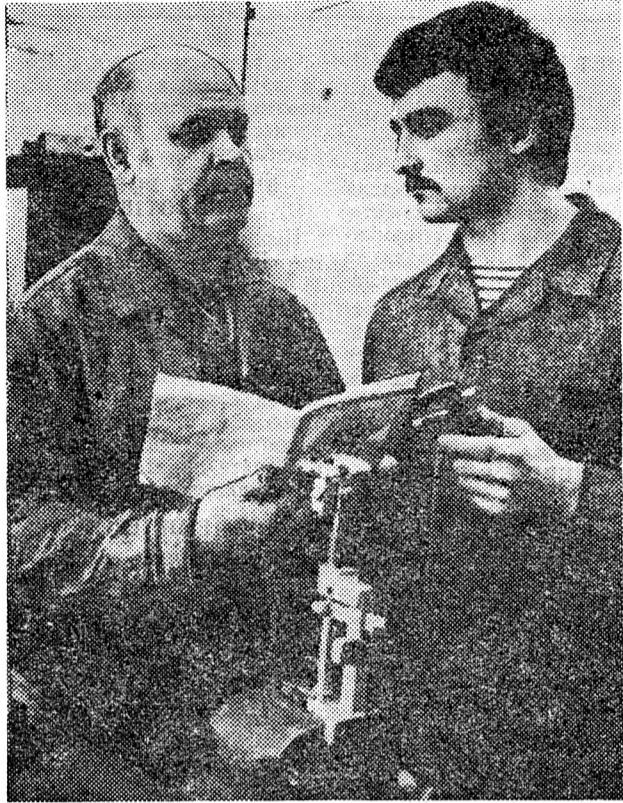
Понад 350 тисяч військових моряків були нагороджені орденами і медалями, понад 600 удостоєні звання Героя Радянського Союзу.

Післявоєнний розвиток наших військо-морських сил було спрямовано на створення океанського ракетно-ядерного флоту, здатного забезпечити державні інтереси Батьківщини в Світовому океані і успішно вести протиборство з сильним флотом противника. За короткий строк було створено цілком новий океанський флот, головним бойовим засобом якого є атомні підводні човни, які найбільшою мірою відповідають вимогам сучасної війни і здатні розв'язувати основні завдання флоту.

Оточений всенародною турботою і любов'ю, Військово-Морський Флот СРСР в єдиному строю з іншими видами Збройних Сил пильно стоїть на варти великих завоювань соціалізму.

Капітан I рангу
В. ЗАЙЦЕВ,
кандидат військово-морських наук.

ОДНОДУМЦІ



Не тільки самому працювати творчо, але й залучати до участі в раціоналізаторській роботі молодих виробничиків — таке конкретне завдання поставив перед собою досвідчений наставник, ветеран праці Сумського УВП Л. М. Майбородюк.

Леоніду Михайловичу хочеться, щоб його підопічний — комсомолець Сергій Ляшко — став найближчим часом його однодумцем, першим помічником у цій необхідній, винахідницькій справі.

Фото І. Міндея.

ДБАТИ ПРО БЕЗПЕКУ ПРАЦІ

У прийнятій XXVI з'їздом КПРС програмі дальнього соціально-економічного розвитку країни особливого значення надається розв'язанню проблеми у сфері праці.

Партія і уряд постійно піклуються про поліпшення умов праці, про зведення до мінімуму ручної, некваліфікованої праці, про переворення всіх виробництв в безпечні, зручні для людини.

Аналіз нещасних випадків, що трапляються на учбово-виробничих підприємствах та об'єднаннях Товариства, показує, що понад 50 процентів з них відносяться до категорії важких. Головні причини, що призводять до них, — це порушення технології виробництва, недоліки в навчанні обслуговуючого персоналу безпечним методам праці, відсутність інструктажу та засобів індивідуального захисту.

Успіх боротьби з виробничим травматизмом багато в чому залежить від знань і практичного виконання робітниками, службовцями та інженерно-технічними працівниками правил безпеки на виробництві, а також від якості поставленої на підприємстві роботи по охороні праці.

Непогано ведеться робота в цьому напрямку, наприклад, на Львівському швейному підприємстві «Сплют». Тут впроваджена система триступінчатого контролю охорони праці. Результати роботи комісії по охороні праці фіксуються в актах і протоколах. Суть зауважень відображає не-

доліки в роботі, ведеться постійний контроль за їх усуненням.

Велику увагу тут приділяють також механізації вантажно-розвантажувальних робіт. На підприємстві розроблено комплексний план поліпшення умов праці і техніки безпеки, складено заходи по профілактиці захворювань, є перспективний план розвитку санітарно- побутових приміщень.

У кожному цеху підприємства «Сплют» ведеться журнал обліку і реєстрації первинного, повторного та позапланових інструктажів, які здійснюються з підвидом заходами.

На високому організаційному рівні поставлена робота по охороні праці та техніці безпеки і на Херсонському УВП. Проведений всіх інструктажів доповнюється демонструванням діафільмів, що ілюструють правильність виконання робіт із дотриманням всіх правил техніки безпеки.

Підприємство забезпечує в достатній кількості санітарно-технічним обладнанням і необхідними пра- вилами безпеки на виробництві, а також від якості поставленої на підприємстві роботи по охороні праці.

На УВП призначено відповідальних осіб за енергогосподарство, експлуатацію і технічний стан вантажно-підйомних засобів та вентиляційних установок. Це забезпечує їх нормальне експлуатацію.

У визначені строки на підприємстві проводиться навчання і атестація робітників з правил охорони праці і техніки безпеки. Заняття

ЗА ЄДИНИМ БРИГАДНИМ НАРЯДОМ КОЛИ В КОЛЕКТИВІ ПОРЯДОК

Наша комплексна бригада, створена у квітні 1982 року, об'єднує шість робітників, знятих планово-попереджувальними ремонтами обладнання. Необхідність у організації такої бригади викликана самим життям. Адже ні для кого не є таємницею той факт, що організація й оплата праці ремонтників-почасовиків не стимулює ущільнення робочого дня, постійного пошуку і використання внутрішніх резервів, не стимулює і роботу з гарантією високої якості.

Ми багато чули про переваги бригадної організації праці і вирішили впровадити її на своїй дільниці, застосувавши відрядно-преміальну оплату з урахуванням коефіцієнта трудової участі.

У нашій бригаді з перших днів стало правилом: усім оволодіти суміжними професіями. Результат наяву. Токар Кузьменко В. Г. освоїв професію фрезерувальника, слюсар по ремонту обладнання Андреев В. Г. здобув фах шліфувальника, слюсар-електрик Скрипка В. В. освоїв професію слюсаря по ремонту обладнання. Особисто я, крім основної спеціальності слюсаря-ремонтника, оволодів професіями шліфувальника,

зварника вініпласта, електрозварника.

Це, безперечно, поліпшило організацію ремонтних робіт, дало можливість при розподілі завдань одразу враховувати можливості і найбільш повного використання других і суміжних професій.

В результаті цього з меншими затратами часу і з меншою кількістю робочої сили ми забезпечуємо стабільний ритм виробництва, чітке виконання завдань, неодмінно високу якість ремонту. Взаємовірчка відкрила широкі можливості для творчого ставлення до справи. Так, зусиллями спеціалістів бригади на два дні скорочено капітальний ремонт пресового обладнання, під час якого робітники Кузьменко В. Г. та Андреев В. Г. використали додаткові пристосування. Це дає можливість знайти технічне розв'язання ремонту пальців механізмів включення пресів з економічним ефектом 0,2 тисячі карбованців на рік.

Члени нашої бригади всім серцем відгукнулися на почин москвичів і разом з усім колективом підприємства виступили із закликом до всіх трудівників УТОГ працювати без порушень трудової, виробничої, тех-

нологічної дисципліні і громадського порядку. Девіз нашого колективу: «Честь і слава — по праці!». Чого гріха таїти, були серед нас і такі, що працювали аби як. Так, Могелянець С. А., Андреев В. Г. інколи недобросовісно виконували свої трудові обов'язки.

На загальних зборах бригади до цих товаришів було вжито заходи громадського впливу, їм зменшували коефіцієнт трудової участі, а слюсарю Андрееву на декілька місяців було знижено виробничий розряд. В результаті цього Андреев В. Г. переглянув свою ставлення до роботи, а ось Могелянець С. А., на жаль, звільнився, не витримавши високих вимог представлених йому колективом. А колектив наш на хорошому рахунку, неодноразово виходив переможцем внутрізводовського соціалістично змагання.

Наші комплексні бригади на наступний місяць запланували такі показники: виконання планово-попереджувального ремонту в зазначені строки; проведення капітального ремонту обладнання; виконання плану по зростанню продуктивності праці.

Коли ми підбиваємо підсумки роботи бригади і ділимо заробіток згідно кое-

фінта трудової участі кожного члена колективу, то я завжди помічаю, що люди хвилюються. Не тому, що хотіть з робітників недолітіть, скажімо, якісно 20—30 карбованців, а зовсім з іншої причини. Адже за цим видимим матеріальним покаранням, що виступає на поверхню, кріється низька оцінка роботи робітника з боку всієї бригади. І це головне.

З особистого досвіду керівництва колективом я прийшов до висновку, що бригади зовсім не обов'язково входять до складу ради бригади або, тим більше, бути його головою. З одного боку, здавалось б, керівнику колективу зручно проводити через раду будь-яке рішення, а з другого, більш важливого, така рада просить формальність, придаток влади бригади.

Мені здається, що рада повинна регулярно оновлюватися, щоб кожен міг пройти школу управління.

Бригадна форма організації і стимулювання праці на нашому підприємстві набирає сили і збагачується досвідом. Створюються нові колективи, узагальнюється і розвивається раніше на-громаджений досвід. Імовільно, що з часом буде чому і в них повчитися.

А. КИСЕНКО,
бригадир комплексної
бригади по ремонту об-
ладнання Запорізького
УВП.

ПРОДОВОЛЬЧА ПРОГРАМА: НАШ ВНЕСОК

ШЛЯХ ДО ВІЗНАННЯ

Я відразу примітила на фермі цього стрункого, більшого юнака. Це — Юрій Подорожний — майстер машинного дойння другого класу колгоспу імені Кірова Троїцького району. Працює він на молочно-товарійній фермі, якою керує А. І. Семенов.

Прийшов Юра до нас весною, три роки тому, і десь з півроку пас корів, — розповідає Анатолій Іванович. — Слухняний, беручкий, що я не скажу, він все виконав...

Рано вставати доводиться і пастухам, і дояркам. Юрій ці разу не запізнився на роботу. Дуже радіє, коли група корів, що випасав, по добових надоях виходить на перше місце.

Анатолій Іванович Семенов навчав пастухів, розповідав, як треба долягати худобу, щоб не перевтомлювати її, як часто напувати...

А тим часом пильно придивляється до Юрія. І невдовзі запропонував йому стати дояром. Не відмовився. Тільки став відтоді дещо дорослішим, серйознішим. Доїти машинною навчився півдінко, а ось рука-ми спершу ніяк не виходить.

Марія Степанівна Пономарєва — передовий, досвідчений майстер — допомогла йому оволодіти сек-

итетами ручного дойння. Доїть Юрій тепер швидко, неначе білі блискавки падають у відро. Руки стали міцніші, вправніші.

У червні минулого року Ю. Подорожний доплюсував по 418 кілограмів молока від кожної фуражної корови — найбільше по колгоспу! Всього ж за півріччя юнак одержав по 1753 кілограми молока від корови.

Молодий тваринник став відомою людиною в районі. А йому лише 21 рік. І відзнака не забарилася: хвалить його керівники господарства. Бо ж є за що.

Юрій в сім'ї — старший син. Він піклується і про двох мініших братів і про маму, котра хоч і працює, але часто хворіє.

У цьому році Юрій Подорожний отримав атестат про закінчення середньої освіти. Тепер у нього з'явилось більше вільного часу: можна і в кіно сходити частіше, і з друзями зустрітися.

Попереду у Юрія — довгий, і видно з усого, світлий шлях, по якому впевнено йде справжня трудова людина.

В. КОНОНОВА,
голова Сватівського
міжрайвідліду УТОГ.
Ворошиловградська
область.



Н. Мальченко працює художницею на Сімферопольській фабриці культурно-бутових товарів.

Виробниче завдання Ніна Михайлівна виконує на 130—140 процентів, якість її роботи завжди відмінна. Про це свідчить особисте клеймо, яким довіреють користуватися сумлінній трудиниці.

Н. Мальченко бере також активну участь в художній самодіяльності Будинку культури глухих.

Фото О. Шуста.

ПЕРЕДОВИК, НАСТАВНИК

Близько двох років трудиться В. І. Шістка в обрубному цеху виробництва обладнання «Куп'янський ливарний завод» імені 60-річчя Великої Жовтневої соціалістичної революції, що на Харківщині. Володимир — людина вимоглива, принципів і справедлива. Саме за ці риси характеру поважають його в колективі, який він очолює.

У бригаді завжди панує злагода, взаємодопомога, справжня робітничча дружба. Майже всі виробничики

зовсім змінили своїх наставників підприємства. Він бере участь і в громадському житті колективу.

За перемогу в соціалістичному змаганні комсомольця нагороджено Грамотою.

Старанно працює робітник і в третьому році однадцятої п'ятирічки. Володимир значно перевиконує свої змінні завдання.

В. КОНЕЦОВ.
Харківська область.

ВАГОМИЙ ВНЕСОК

Колектив Запорізького УВП понад план виробив у виконання Продовольчої програми. Вони пропололи понад 10 гектарів городніх культур у приміському радгоспі «Кушугумський».

У той же час нещочі трудівники підприємства

зробили вагомий внесок у виконання Продовольчої програми. Вони пропололи понад 10 гектарів городніх культур у приміському радгоспі «Кушугумський».

Перед у праці ведуть та- кі виробничники, як намо-

«НАШЕ ЖИТТЯ»

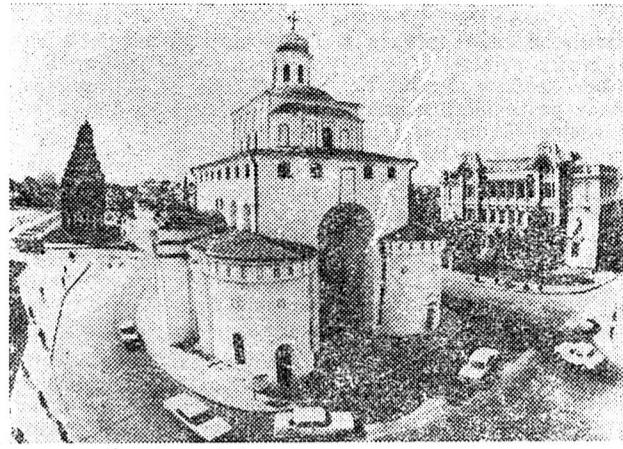
Перлини древньої культури

На високому березі Клязьми красується старовинне російське місто Владимир, яке відзначає в цьому році своє 875-річчя. Сьогодні — це обласний центр з розвинутою промисловістю, передовою науковою, високою культурою.

Владимир зберіг чудові пам'ятки руської архітектури XII—XIII століть. За останні роки місто стало одним з найбільших у країні центрів туризму. Сотні тисяч радянських і зарубіжних любителів старовини приїздять сюди ознайомитися з шедеврами архітектури і мистецтва.

На знімку: Золоті ворота — унікальна пам'ятка військово-оборонного зодчества XII століття.

(Фотохроніка ТАРС—РАТАУ).



НА ДОПОМОГУ ГРОМАДСЬКОМУ КОРЕСПОНДЕНТОВІ

БУТИ ОРГАНІЗАТОРАМИ

Володимир Ілліч Ленін, визначаючи роль преси нового типу, вказував на те, що вона покликана виконувати такі суспільні функції, як колективний агітатор, пропагандист і організатор. Підкреслимо: і організатор. Який зміст вкладався у це питання? Багаторічний досвід нашої преси переконливо свідчить про те, що організаторська функція газет виявляється як у змісті друкованого органу, так і у вмілості організаторської роботи серед читачів і активістів. Для справжнього активіста замало лише писати до газети, йому треба час від часу брати участь у масових заходах редакції, а іноді і брати на себе роль організатора тих заходів, виступати ініціатором важливих справ, запісувавши нових починаль, нарешті, включатися у внутрішні роботи.

Досвід радянської преси вірбив чимало форм і методів активної участі громадських кореспондентів у масовій роботі редакцій газет. Серед них найпоширенішими є рейди і огляди, пости і приймальні, позаштатні відділи і громадські редколегії, конкурси і змагання тощо. Дуже корисними серед них є рейди і огляди. Вони проводяться, як правило, активістами газети за участю передовиків, громадськості у звязку з найважливішими періодами у житті колективу. Наприклад, треба мобілізувати людей на виявлення резервів виробництва у виконанні планових завдань. Чому б громадському кореспондентові не взяти на себе ініціативу і не створити за допомогою партійної, проф-

Усмішка

ЗЛЯКАЛАСЬ

У лікарні дядько й тітка
Сидять в коридорі.
До лікаря ждуть

прийому:
В обох зуби хворі.

Дядько той — спокійний
зовсім

І не зна мороки.
Тітка ж ойкає та стогне,
Тре руками щоки.

— Чом хвилюється? —
питає
Чоловік сусідку.—
Лікар зуби рве

майстерно.
Був я в нього влітку...

— Ет, нічого б не
боялась.—
Сміка жінка плаття,—
Якби цього ескулапа
Не знала як зятя!..

Я. МУЛЯР.
м. Вінниця.

застосовуються чотири види рослинних сумішей,— пояснює автор методу, кандидат медичних наук Л. З. Гейхман.— Кожна з них справляє на пацієнтів свою долю: підвищує чи знижує тиск, заспокоює нервову систему, знімає спазми бронхів. Сеанс лікування триває півгодини, а повний курс — 12—14 сеансів. Аерофітотерапія добре доповнює інші методи лікування.

У лісові нетрі поринаєте тут відразу, як тільки сядете в зручне крісло й трохи розслабитесь. Дзвінкий пташиний спів, мальовничі пейзажі, духмяне від рослин повітря. Звичайно, тут неважко помітити й імітацію: трелі записані на магнітну плівку, пейзажі — з коловорових слайдів. І тільки аромати — справжні. Прямо з довколишнього лісу принесли і точно за лікарськими приписами змішили гілки берези та дуба, чебрець, материнку, м'яту, кропиву...

— Для аерофітотерапії

застосовуються чотири види рослинних сумішей,— пояснює автор методу, кандидат медичних наук Л. З. Гейхман.— Кожна з них справляє на пацієнтів свою долю: підвищує чи знижує тиск, заспокоює нервову систему, знімає спазми бронхів. Сеанс лікування триває півгодини, а повний курс — 12—14 сеансів. Аерофітотерапія добре доповнює інші методи лікування.

Таблетки й краплі, екстракти й відвари, соки — в якому вигляді ми тільки не застосовуємо рослини для лікування. Але, виявляється, що й просто вдихати їх запахи теж буває корисно.

— Для аерофітотерапії

ПЛАВАННЯ — СПОРТ МОЛОДИХ

НОТАТКИ З ЧЕМПІОНАТУ СРСР

Нинішній рік відався «врожайним» на змагання для неучуючих плавців Радянського Союзу. За шість місяців відбулися чотири зустрічі: в Москві, Горькому, Ризі і Вільнюсі. Наша розповідь — про останню.

Давайте чемпіонат країни, проведений в чудовому Палаці спорту, уявимо собі як якусь суму цифр. Понад 80 учасників прибули до столиці Литви з шести союзних республік. Титули чемпіонів завоювали представники Латвії, Литви, Російської Федерації, Узбекистану, України. Факт досить промовистий! Явне свідчення того, що неучуючі плавці постійно підростають у багатьох республіках.

Чемпіонат був особистий, тобто без підбиття командного заліку. Ну, а якби та-кій підбивався, то чи б спортсмени виявилися лідерами? Давайте знову повернемося до всемогутньої статистики: господарі чемпіонату завоювали 11 перших, 7 других і 9 третіх місць; плавці Росії — 10 перших, 12 других і 6 третіх місць; 4 перших і 2 других місця — представники України; 1 перше, 3 других і стільки ж третіх записали на свій рахунок латиші; 1 перше і 2 третіх належать плавцям Узбекистану. Причому у двох призерів з Ташкенту одне прізвище: Прусінін, брат і сестра.

Найбільше призових місць дісталося представникам Литви і Російської Федерації, за яку виступали плавці Москви і Горького. У цілому шанс літовських спортсменів виглядає краще: одна з найменших республік на рівних вела боротьбу і ні в чому не поступилася! Ось так і слід працювати: з душою, зі знанням справи, з наполегливістю! Успіх спортсменів Литви по-праву поділяє з ним викладач спеціальної школи-інтернату Валерія Марцалена, тренер, що виховала цілу плеяду молодих, і зовсім молодих плавців. Взагалі наше плавання помітно помолоділо: в протоколах змагань проти прізвищ учасників, призерів і чемпіонів можна було побачити 1968, 1970 роки народження.

Перемоги плавців України на всесоюзній і міжнародній арендах уже декілька років пов'язані з іменем Андрія Гавазі. У Вільнюсі

А. Гаваза — чемпіон СРСР 1983 р.

Фото автора.

Чемпіон XIV Всесвітніх ігор

змагань

</div